



# ספר משתמש





**שימו לב!**

אנא קראו את כל ההוראות לפני ההרכבה והשימוש בטרמפולינה.  
לפני הרכבת מוצר זה, אנא ודאו כי כל החלקים קיימים.

**לשירות ותמיכה ניתן לפנות לטלפון 072-2306161**



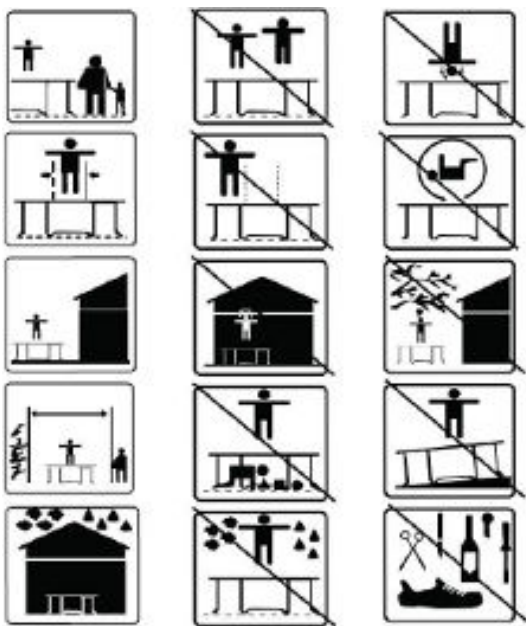


	<p><b>אזהרה!</b></p>
	<p>יש להרשות נוכחות של אדם אחד בלבד על הטרמפולינה. הימצאות של יותר מאדם אחד על הטרמפולינה בו בזמן מגביר את הסכנה של אובדן בקרה, התנגשויות או נפילה מהטרמפולינה. אירועים אלו עשויים להוביל לפגיעה באזורי הראש, הצוואר, הגב, הזרועות או הרגליים.</p>
	<p>אין בשום אופן לאפשר נחיתה על הראש או על הצוואר. נפילה כזו עשויה להוביל לשיתוק ואף למוות, גם כאשר הנחיתה היא לעבר מרכז יריעת הנתירה. כדי למנוע את סכנת פגיעת ראש או צוואר, לעולם אל תבצע היפוכים על הטרמפולינה. אפשר שימוש בטרמפולינה רק בהגחת מבוגר אחראי.</p>
	<p>להקטנת הסכנה של פציעה חמורה, אנא קראו את הוראות הבטיחות שלהלן לפני הרכבת הטרמפולינה והשימוש בה.</p>

## הוראות בטיחות לשימוש בטרמפולינה

- ודא חיבור של רפידות וסוגרים לטרמפולינה לפני השימוש בה.
- ודא הימצאות של רק אדם אחד על הטרמפולינה תוך השימוש בה.
- השגח תמיד על ילדים העושים שימוש בטרמפולינה.
- למד את עקרונות הקפיצה לפני גישה לתמרונים מורכבים יותר.
- הלבוש של הקופץ חייב לאפשר חופש תנועה מלא,
- ללא נפנוף חריג אשר עשוי להסיט את תשומת ליבו של הקופץ.
- בבגדי הקופץ אין לאפשר חוטי קשירה, ווים, לולאות או כל פריט שעלול להיתפס תוך שימוש בטרמפולינה, ושעשוי לגרום להסתבכות או לחנק. אין לאפשר לבישה של תפסים, תכשיטים או חגורות, שכן אלו עלולים לגרום נזק ליריעת הנתירה, או פציעה לקופץ במקרה של הסתבכות עם בד הטרמפולינה.
- יש להסיר נעליים שכן אלו עלולים לגרום נזק ליריעת הנתירה ולהגביר את הסיכון לפציעה.
- שימוש שאינו נכון או חבלה בטרמפולינה הינו מסוכן ועלול לגרום לפציעה חמורה או אף למוות טרמפולינות, בהיותן התקנים מקפיצים, משגרים את המשתמש לגבהים בהם הקופץ אינו מורגל, ולמגוון של תנועות גוף.
- אין לנסות או לאפשר ביצוע של היפוכים. נפילה על הראש או הצוואר עלולה לגרום לפציעה חמורה, לשיתוק וטף למוות, גם תוך נחיתה במרכז הטרמפולינה.

- אין לאפשר הימצאות של יותר מאדם אחד על הטרמפולינה. השימוש על ידי יותר מאדם אחד בו זמנית עלול לגרום לפציעות חמורות.
- אפשר את השימוש בטרמפולינה רק תחת השגחה של אדם בוגר ואחראי.
- טרמפולינות אינן מומלצות לשימוש על ידי ילדים שמתחת לגיל שש שנים.
- הרחק ילדים קטנים וחיות מחמד מהטרמפולינה בכל עת, כולל בשעת שימוש והרכבה של הטרמפולינה.
- בדוק את הטרמפולינה לפני כל שימוש. ודא כי רפידות המסגרת ממוקמות ומחוברות כראוי. החלף חלקים שחוקים, פגומים או חסרים.
- בצע טיפוס אל או מ- הטרמפולינה. קפיצה מהטרמפולינה לרצפה או לאדמה הינו נוהג מסוכן, או קפיצה אל הטרמפולינה תוך עלייה אליה. אין להשתמש בטרמפולינה כמקפצה לאובייקטים אחרים. עצור את הקפיצות תוך כיפוף הברכיים עם פגיעה של הרגליים ביריעת הנתירה. למד מיומנות זו לפני ביצוע של ביצועים אחרים.
- למד את קפיצות היסוד ואת תנוחות הגוף הבסיסיות לפני ההתקדמות לביצועים מתקדמים יותר. ניתן לבצע מגוון של פעילויות על הטרמפולינה, תוך ביצוע של תנוחות היסוד, תוך ביצוע של תנועות יסוד, האחת אחר השנייה, עם או ללא קפיצות רגל בין אלו.
- הימנע מקפוצות גבוהות מדי. הישאר בגובה נמוך עד לרכישת בקרה על הקפיצות והשגת קפיצות חוזרות במרכז הטרמפולינה. הבקרה חשובה יותר מהגובה.
- שמור על ראש זקוף תוך מיקוד העיניים לעבר היקף הטרמפולינה. מצב זה יסייע לבקרת הקפיצות. הימנע מקפיצות במצב של עייפות. הקפד על סיבובים קצרים.
- אבטח את הטרמפולינה כשזו אינה בשימוש. הגן עליה מפני שימוש של בלתי מורשים.
- אם נעשה שימוש בסולם לעלייה/ירידה מהטרמפולינה, על המשגיח להקפיד להסיר את הסולם מהטרמפולינה עם עזיבת השטח, כדי למנוע גישה שלא בפיקוח על ידי ילדים בני פחות משש שנים.
- הרחק אובייקטים שעשויים להפריע למשתמש. שמור על אזור נקי מסביב לטרמפולינה.
- אין להשתמש בטרמפולינה תחת השפעת חומרים משכרים או סמים.
- למידע נוסף בנוגע לצידוד הטרמפולינה, התקשר ליצורן/סוכן הצידוד.
- למידע הנוגע להדרכה וללימוד מיומנויות, התקשר למדריך טרמפולינות מורשה.
- בצע קפיצות רק כאשר יריעת הנתירה יבשה. הרוח או תנועת האוויר אמורה להיות מתונה או שקטה. אין להשתמש בטרמפולינה כאשר מנשבות רוחות חזקות, או משבי רוח.
- קרא את כל ההוראות לפני השימוש בטרמפולינה. לצידוד זה צורפו אזהרות ומתייחסות לטיפול,
- אחזקה ושימוש בטרמפולינה זו. הם נועדו לאפשר שימוש בטיחותי ומהנה בצידוד זה.
- טרמפולינה זו נועדה לשימוש ביתי בלבד. אין להשתמש בה לצרכים מוסדיים או מסחריים. אי הישמעות לאזהרה זו עלולה לגרום לפציעה קלה עד בינונית.
- מגבלת המשקל של טרמפולינה זו הינה 100 ק"ג לדגמי אורביט בעלי קוטר של 8- רגל (240 ס"מ) או 120 ק"ג לדגמי אורביט בעלי קוטר של 10- רגל (300 ס"מ), או גדולים יותר.



## הוראות בטיחות לרשת סגירת האזור

אין לקפוץ כנגד רשת הטרמפולינה.

ודא כי לא הודלקה אש בקרבת הסוגר.

תחת תנאי רוח, ניצוצות וגחלים עשויים לעבור מרחקים ניכרים ואלו עלולים לצרוב חורים ברשת המגן.

טרמפולינה גדולה עם רשת סגירה מותקנת עלולה להתעופף ברוחות חזקות תוך גרימת פגיעה לאדם או נזקים לרכוש.

אנו ממליצים על פירוק סגירת הטרמפולינה ופירוק הטרמפולינה עצמה תחת תנאים של רוחות חזקות.

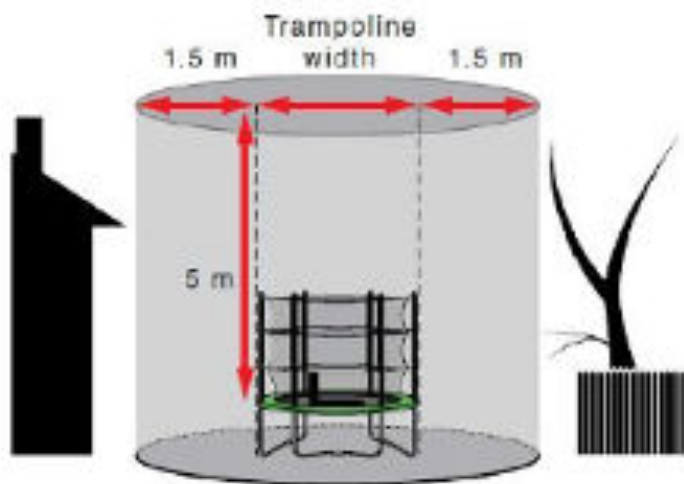
### אזהרה!



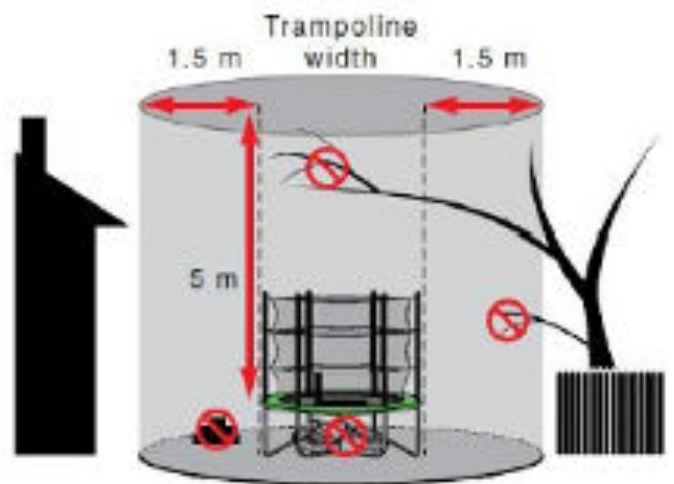
לפני תחילתו של תרגיל כל שהוא או תכנית אימון, התייעץ עם הרופא האישי שלך כדי לבדוק אם הנך זקוק לבדיקה רפואית מקיפה. בדיקה זו חשובה במיוחד אם הנך בגיל של יותר מ-35, לא עסקת בפעילות קודם לכן, או אם הנך בהריון או חולה במחלות כל שהן.

## הוראות מיקום

- (א)** מקם את הטרמפולינה על מישור ישר, שטוח, בעל תכונות של בלימת הלמים, כגון עשב (דשא), וודא כי הטרמפולינה יציבה דיה כדי למנוע התהפכות ו/או היסחפות ברוח. ניתן להשתמש בשקי חול או יתדות כאמצעי עיגון.
- (ב)** הקפד על קיומו של מרווח עילי של לפחות 5 מטר, תוך מדידה מגובה יריעת הנתירה, כדי למנוע מגע בלתי רצוני של משתמשים עם גורמי סיכון עיליים כגון חוטי חשמל, ענפי עץ או חבלי כביסה.
- (ג)** הקפד על מרווח מינימלי של 1.5 מטר מכל צדי הטרמפולינה. באזור זה אסור שימצאו משטחי בטון, אספלט, לבנים או משטחים קשים אחרים, שעשויים לגרום לפגיעה חמורה במקרה של נפילת משתמש מהטרמפולינה.
- (ד)** אין למקם את הטרמפולינה על גבי גופים אחרים ואין לאחסן חפצים כל שהם מתחת ליריעת הנתירה. **הערה:** ילדים כבר נפצעו תוך קפיצות על טרמפולינות ונחיתה על כלי גינון, אופניים, וכו'.
- (ה)** הקפד על ניקוי ופינוי האזור המצוי מסביב לטרמפולינה. הרחק את הטרמפולינה מקירות, מבנים, גדרות, או אזורי משחק אחרים.
- (ו)** מקם את הטרמפולינה באזור מואר היטב.



התקנה תקינה



התקנה בלתי תקינה

## רשימת תיוג לביקורת המשתמש






















המרכיבים של טרמפולינה זו רגישים לבלאי כתוצאה משימוש ומתנאי הסביבה כגון קרינת שמש, גשם, מלח וחום, במידה משתנה. חיוני לבצע בדיקה של הטרמפולינה לפני כל שימוש בה, תוך החלפה של חלקים בלויים, פגומים או חסרים, לפני כל שימוש במתקן. יש להשתמש רק בחלקים שהומלצו על ידי היצרן. אנא פעל לפי רשימת התיוג שלהלן, כמדריך פעולה לגבי ביקורת תדירה של בטיחות המוצר.

### רשימת תיוג הביקורת

סמן ✓ או ✗	תאריך הרכישה (שמור הוכחה של הרכישה)
	<b>מיקום הטרמפולינה</b>
	הטרמפולינה ממוקמת באופן יציב על משטח ישר.
	הטרמפולינה ממוקמת על משטח רך (כגון דשא מתוחזק היטב)
	הטרמפולינה ממוקמת בטווח של לפחות 1.5 מטר משטחים קשים ומגורמי סיכון אחרים (כגון קירות, גדרות, חבלי כביסה ועצים)
	קיים מרווח נאות מעל ליריעת הנתירה (כגון 5 מטר)
	האזור שמתחת לטרמפולינה נקי מאובייקטים (כגון אופניים, מכסחות דשא, כלי גינון וצעצועים).

<b>מסגרת הטרמפולינה</b>	
	המסגרת מצויה במצב טוב
	הרגליים מאובטחות ונעולות
	המפרקים במצב טוב (לא נראים סימני מאמץ או שיתוך)
	אין במסגרת בליטות או קצוות חדים
<b>מערכת תליית הטרמפולינה</b>	
	מערכת התלייה במצב טוב (לא מתקיימת מתיחת-יתר של הקפיצים, אין בהם סימני נזק, אין סימני חלודה או שיתוך)
	מערכת התלייה מושלמת (כל הקפיצים קיימים ומחוברים)
	אין במערכת התלייה בליטות חדות או קצוות חדים
<b>יריעת הנתירה (משטח הקפיצות)</b>	
	יריעת הנתירה במצב טוב (ללא נקבים, קרעים, חורים, שקיעה, או נזק אחר)
	התפרים של בדי הריפוד ומערכת הקשירה במצב טוב
<b>ריפוד (כאשר נדרש)</b>	
	הרפידות מותקנות כראוי והן מחוברות היטב למוטות חשופים, לקצוות ולקפיצים
	הרפידות במצב טוב (ללא נקבים, קרעים, חורים, או נזק אחר)
	התפרים של בדי הריפוד ומערכת הקשירה, במצב טוב
<b>סוגר</b>	
	הסוגר ותומכי הסוגר מותקנים נכונה, מחוברים היטב, ומצויים במצב טוב
	כיפות המוטות (כשאלה נדרשים) מותקנים ומחוברים היטב
	הסוגר במצב טוב (ללא נקבים, קרעים, חורים, שקיעה, או נזק אחר)
	התפרים של הסוגר במצב טוב
	במבנה התומך של הסוגר לא קיימות בליטות חדות
	הכניסה לסוגר במצב טוב והוא אינו שבור או פגום

כל פריט המסומן ב-X זקוק לאחזקה, תיקון או שינוי (כגון שינוי מיקום וכו'), לפני שניתן יהיה להשתמש בטרמפולינה בצורה בטיחותית. ראה את ספר ההוראות או התקשר ליצרן או לספק הטרמפולינה לקבלת מידע נוסף.

Code	איור	תיאור	8ft	10ft	12ft	14ft
A		ציר מעקה עליון	8pcs	8pcs	8pcs	8pcs
B		מחבר המעקה	8pcs	8pcs	8pcs	8pcs
C		צינור רגל אנכית	8pcs	8pcs	8pcs	8pcs
D		רגל בעיצוב W	4pcs	4pcs	4pcs	4pcs
E		משטח קפיצה	1pc	1pc	1pc	1pc
F		קפיצים	48pcs	56pcs	72pcs	88pcs
G		כלי לקפיצים	1pc	1pc	1pc	1pc
H		רפידות בטיחות	1pc	1pc	1pc	1pc
I		רשת בטיחות	1pc	1pc	1pc	1pc
J		מוט בסיס אופקי	8pcs	8pcs	8pcs	8pcs
K		מוט מעוקל אנכי	8pcs	8pcs	8pcs	8pcs
L		חבל	5pcs	6pcs	7pcs	8pcs
M		מתכת שטוחה	7pcs	8pcs	10pcs	11pcs
N		מתכת שטוחה עם שקע	7pcs	8pcs	10pcs	11pcs
O		בורג	14pcs	16pcs	20pcs	22pcs
P		שייבה	14pcs	16pcs	20pcs	22pcs
Q		מכסה פלסטיק	8pcs	8pcs	8pcs	8pcs
R		בורג	32pcs	32pcs	32pcs	32pcs
S		מפתח ברגים	1pc	1pc	1pc	1pc
T		מפתח ברגים בצורת L	2pcs	2pcs	2pcs	2pcs
U		סט ברגים	8pcs	8pcs	8pcs	8pcs

הנח את כל החלקים שהוצאת מהקופסא באזור פנוי ומקום אותם על הרצפה לפניך. הסר את על חומרי האריזה והחזירים לקופסא. אל תזרוק את חומרי האריזה עד להשלמת ההרכבה. קרא בעיון את כל אחד מהשלבים לפני התחלת ההרכבה, וודא כי הבנת היטב את כל אחד מהשלבים.

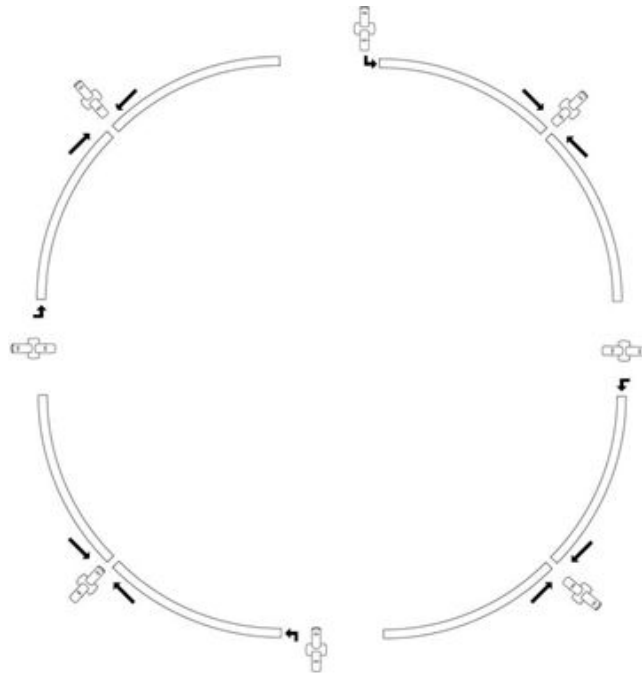


## אזהרות:

- העזר תמיד בשני אנשים חזקים כדי לסייע בהרכבת הטרמפולינה.
- הרחק ילדים וחיות מחמד מהאזור תוך ביצוע ההרכבה.
- הרחק את אצבעותיך ממקומות בהם הן עלולות להיתפס או להילכד.
- יש להתקין את רפידת המסגרת לפני שימוש בטרמפולינה.
- אל תיגש להרכבת הטרמפולינה אם חסרים חלקים כל שהם.

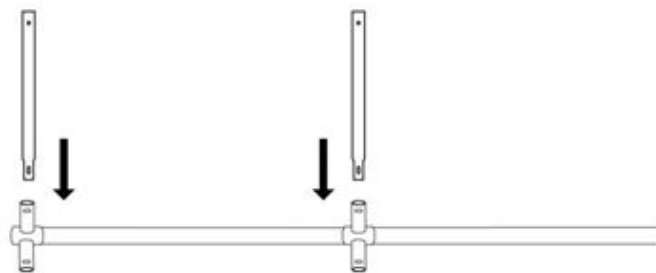
## שלב 1: מיקום צינורות המעקה העליון.

הנח את צינורות המעקה העליון (#A) על משטח ישר. חבר את המעקים תוך הכנסתם לתוך מחבר מעקה (#B), באמצע, ואז הוסף מחבר מעקה לצידו השמאלי של המעקה, כמתואר להלן.



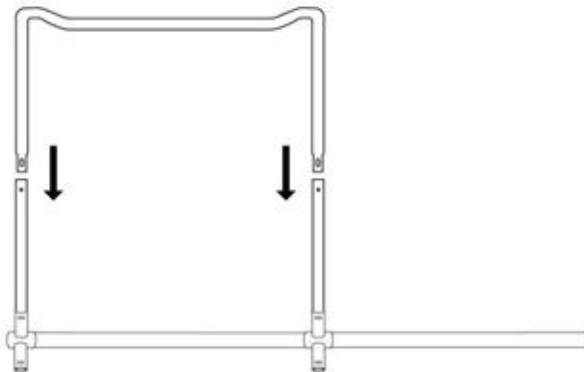
## שלב 2: הרכבת צינורות הרגל האנכית

החדר את צינורות הרגל האנכיים (#C) אל תוך מחברי המעקה והברג לתוך החור בורג ואום בכדאי לאבטח את החיבור.



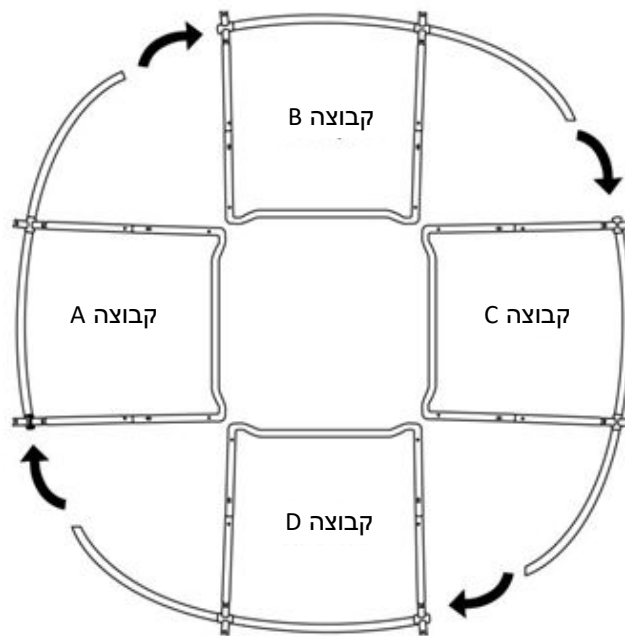
## שלב 3: הרכבת הרגל המעוצבת בצורת W

החדר את כל הבסיסים של רגל ה-W (#D) לתוך צינורות הרגל האנכית. ודא כי פני הנעילה מיושרים מול חורי הנעילה, וכי הפין ננעל בצורה מאובטחת.

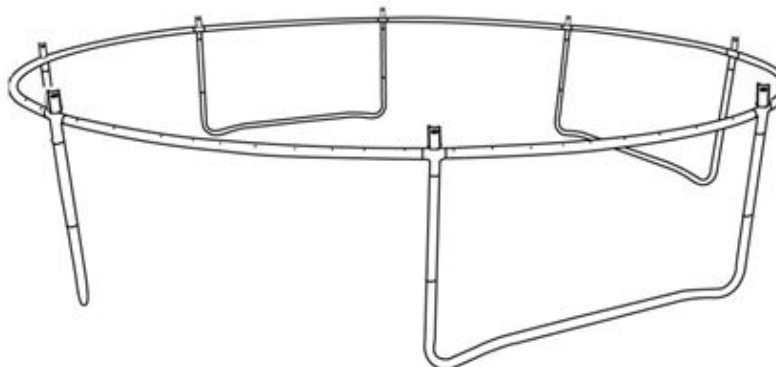


## שלב 4: הרכבת צינורות המעקה העליון

בעזרת בוגר אחד או יותר, הרם את הרגליים המורכבות כאשר בסיסי רגלי ה-W נוגעים ברצפה. חבר את כל צינורות המעקה העליון למחברי המעקה.

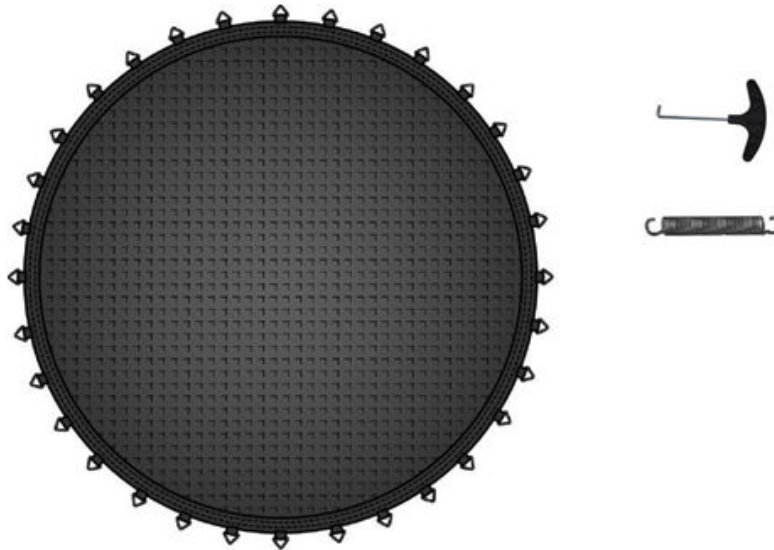


ודא התקנה מוצלחת של כל הצינורות וכי הם מסוגלים לעמוד בפני עצמם. התוצאה הסופית צריכה להיות בדיוק כפי שמופיע באיור, כאשר הפתחים של הקפיצים מופנים כלפי מעלה. בכך תיווצר המסגרת של הטרמפולינה.



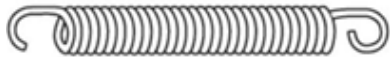
## שלב 5: הכנת יריעת הנתירה

פרוס את יריעת הנתירה (#E). הכן את הקפיצים (#F) ואת כלי הקפיצים (#G) לביצוע ההרכבה.

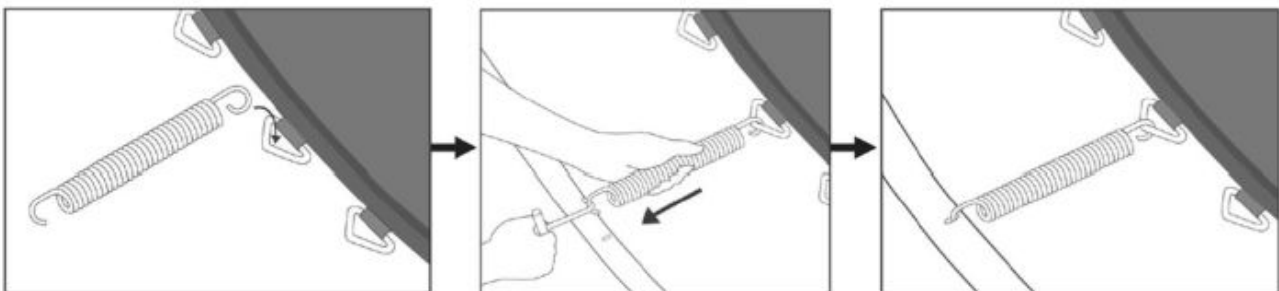


## שלב 6: חיבור יריעת הנתירה למסדרת המעקה העליון

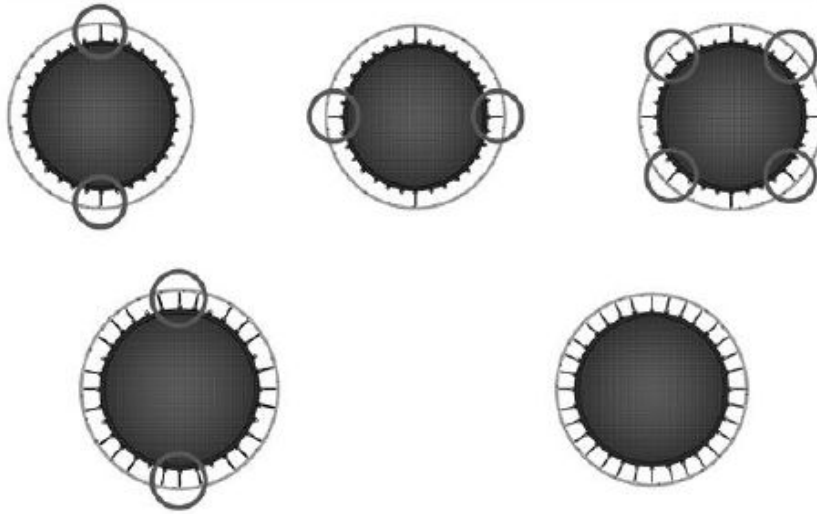
כדי להקל על החיבור של הקפיצים ליריעת הנתירה, אנא השתמשו בכלי הקפיצים המסופק כדי למשוך את הקפיצים תוך ביצוע ההרכבה.

 <p>פתיחה צרה יותר (מתחבר ליריעת הנתירה)</p> <p>פתיחה רחבה יותר (מתחבר למסגרת)</p>	<p><b>שים לב:</b> הווים בכל קצה של הקפיצים שונים בשיעור פתיחתם. האחד רחב יותר והשני צר יותר. ראה באיור משמאל:</p>
---	---

חבר את קצה הקפיץ בעל הפתיחה הצרה יותר אל טבעת-V של יריעת הנתירה. משול את כלי הקפיץ לעבר המסגרת וחבר את הפתיחה הרחבה יותר של הקפיץ אל החור המקבל של המסגרת. אנא ראה את האיורים שלהלן:



בשעת חיבור הקפיצים, הקפד לחבר קפיצים המצויים האחד מול האחר, כדי לקבל תוצאה שווה תוך מתיחת יריעת הנתירה.

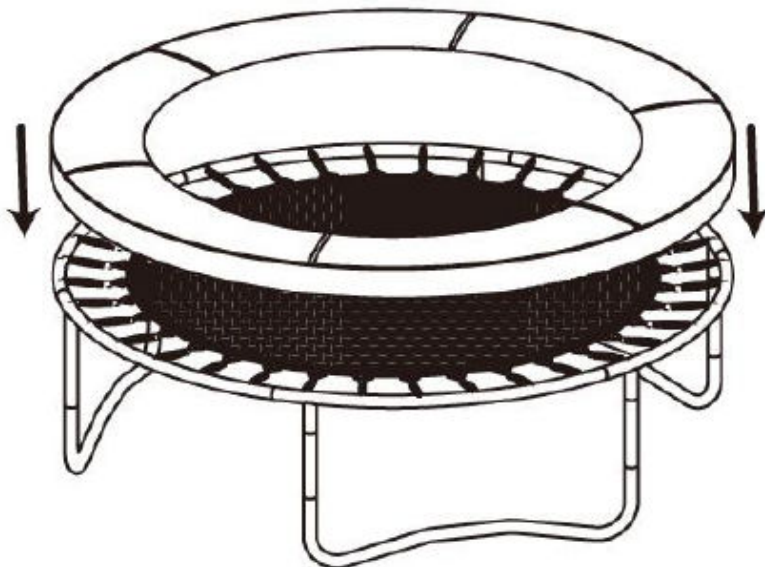


## הערות:

- פיזור שווה של המתיחה הינו גורם קריטי בהרכבה נאותה של יריעת הנתירה בטרמפולינה.
- אם יידרש כוח חריג להכנסה של הקפיצים, קבל זאת כסימן שהם לא הוכנסו בסדר הנכון והתקין.
- ודא כי הקפיצים יוחדרו תמיד בזווית של בערך  $90^\circ$  אל תוך הפתחים המצויים במסגרת המעקה העליון.

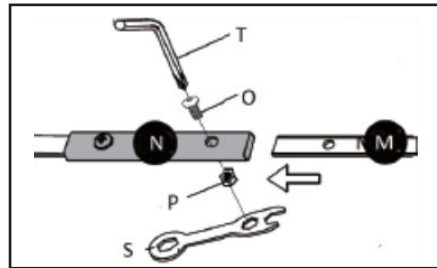
## שלב 7: הרכבת רפידת הבטיחות

הנח את רפידת הבטיחות (#H) על צידה העליון של יריעת הנתירה. משוך את הרפידה באופן שזו תכסה את כל הקפיצים. לכל רפידה תפורות רצועות קשירה. קשור את אלו למסגרת ולטבעות ה-V. ודא מיקום נאות של הרפידה באופן שהרפידה תכסה את המעקים העליונים ואת הקפיצים.

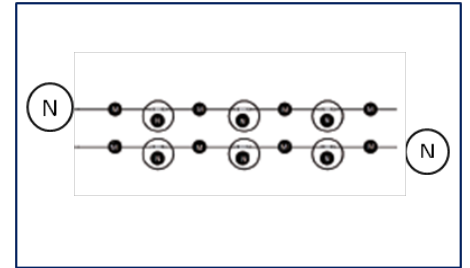


## שלב 8

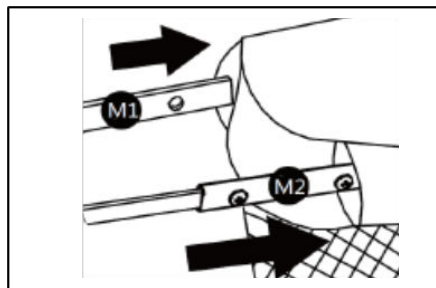
יש להשתמש בטרמפולינה זו רק כאשר רשת המתחם מורכבת כהלכה. יש לבדוק את רשת הטרמפולינה ביסודיות לפני כל שימוש כדי לוודא שאין קרעים או נזקים. אנא קרא בעיון את כל הוראות הבטיחות. עיין בכל השלבים לפני ההרכבה. יש להשתמש בשני מבוגרים על מנת להרכיב את הטרמפולינה. יש להשתמש בכפפות במהלך ההרכבה כדי להימנע מפציעות במהלך ההתקנה ולהרכיב משקפי מגן על מנת למנוע פציעות בעיניים.



2. אבטח יחד עם חלק N באמצעות מפתח ברגים חלק O וחלקים T P.



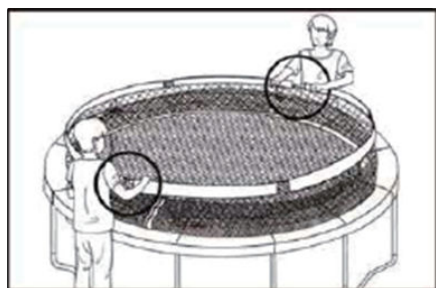
1. אוספים את כל הפלדה השטוחה (M) שצריך לחבר אותה כדי ליצור את המסגרת העליונה של רשת המתחם. הפרד אותם לשתי קבוצות.



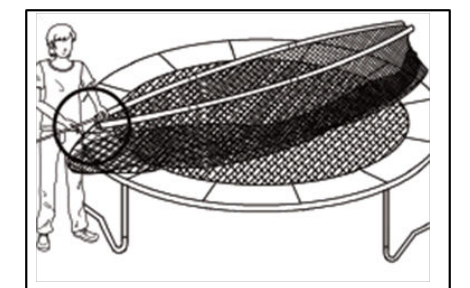
4. הכנס את שני המוטות המורכבים לשרוול בחלק העליון של הרשת, ראה תרשים מצורף.



3. יש לפרוס את הרשת על משטח הקפיצה.



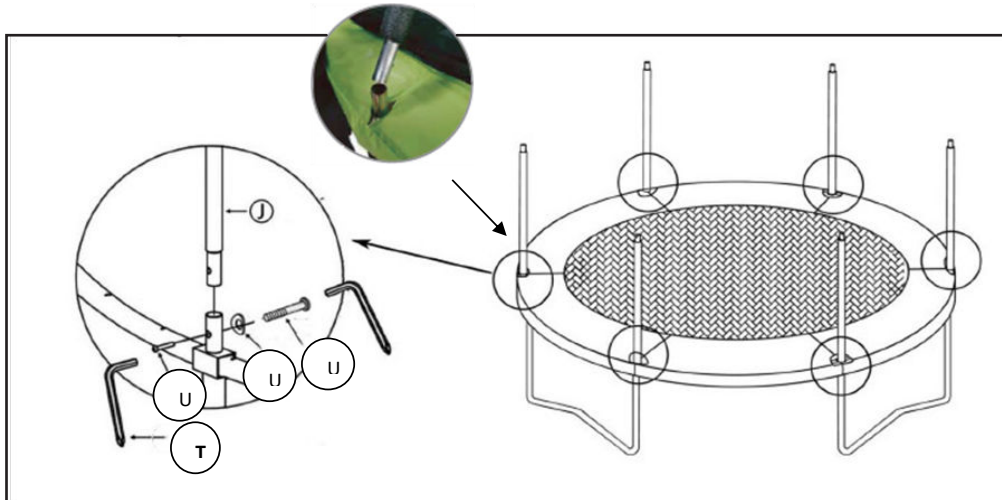
6. יש לדחוף פנימה כדי ליצור מעגל. יישר את החורים על שקע הפלדה השטוח ואבטח בעזרת בורג (O) ואום (P). הדק בעזרת מפתח ברגים (T).



5. בעזרת שני אנשים יש להרים את הרשת ולוודא שהמוטות נמצאים בתוך השרוולים.

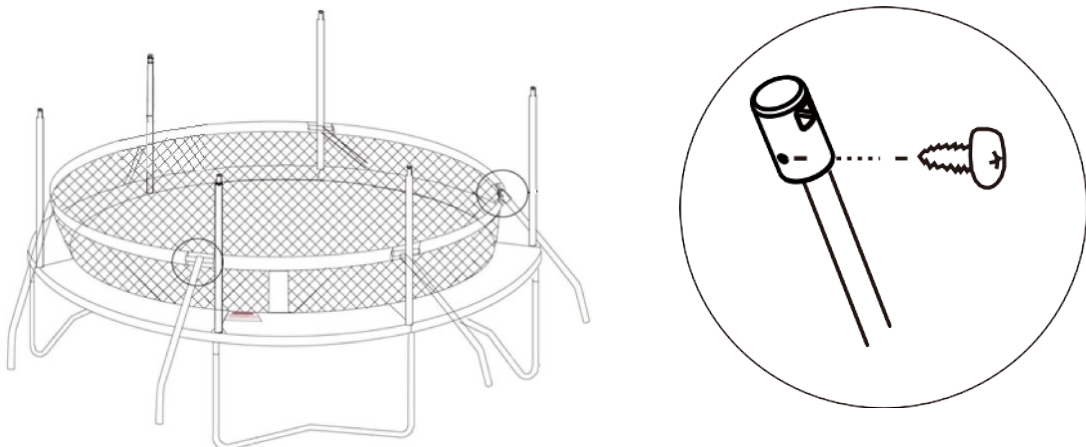
## שלב 9

חבר את עמודי המארז התחתונים המורכבים (J) למסגרת על ידי הכנסת למחבר המסילה.



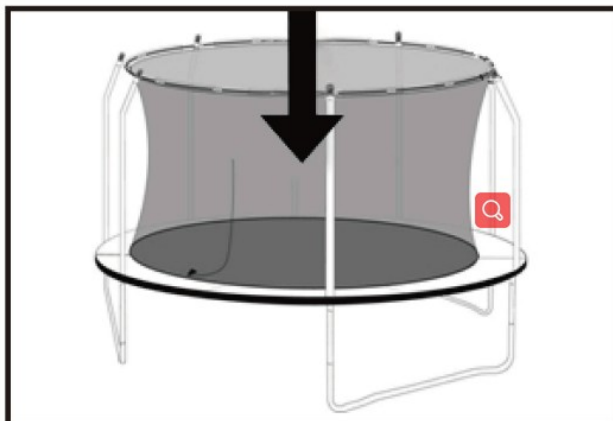
## שלב 10

חבר את מכסה הפלסטיק (Q) לראש הקוטב העליון (K).  
אבטח בעזרת בורג נעילה עצמית (R) והדק באמצעות מפתח הברגים (T).



## שלב 11

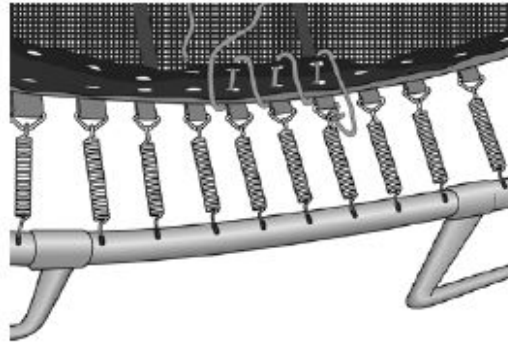
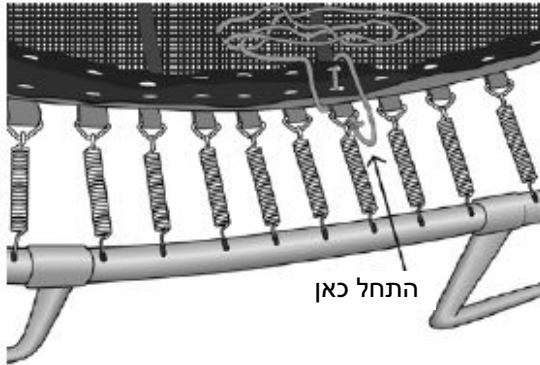
חבר את כל 8 המוטות העליונים (K) לקוטב התחתון (J) באמצעות בורג נעילה עצמית (R) ולהדק באמצעות מפתח הברגים (T).



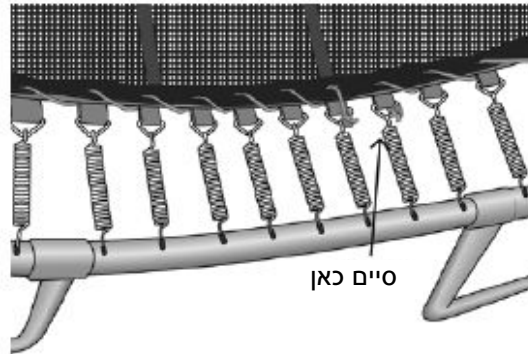
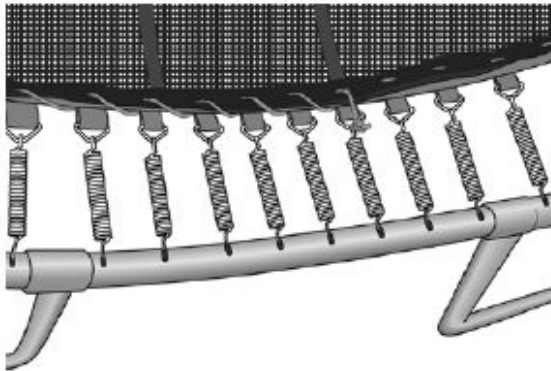
## שלב 12: איתור מיקום לכניסה אל רשת הסוגר

מקם את הכניסה באמצע, בין שתי רגליים.

קשור את החבל אל טבעת ה-V הקרובה ביותר המצויה בקו אל הכניסה, התחל בשזירת החבל אל החורים המצויים בקצה התחתון של הרשת וביריעת הנתירה.



המשך בשזירת החבל אל תוך וסביב תחתית הרשת כולה, וסיים בטבעת ה-V האחרונה תוך קשירה של החבל.



## קופצים, אנא שימו לב:



אל תעלה על הטרמפולינה אם הנך עייף או תחת השפעה של משקאות משכרים או סמים. הימנע מקפיצות גבוהות מדי. כדי למנוע התעייפות, אל תקפוץ למשך זמן רב מדי. שלוט בקפיצות שלך. תוך שימוש בטרמפולינה, חייב להימצא משגיח במקום. אל תקפוץ לבד. הימנע מלבישת בגדים עם ווים או חלקים שעלולים להסתבך ביריעת הנתירה. אל תקפוץ מהטרמפולינה. הימנע משימוש בטרמפולינה כמקפצה לאובייקטים אחרים.

## מפקחים, אנא שימו לב:



באחריותו של הבעלים או של המפקח לוודא כי כל המשתמשים בטרמפולינה יהיו מודעים לכל האזהרות והוראות הבטיחות, וכי הם יהיו אחראים לשמירה על אלו. כל המשתמשים בטרמפולינה חייבים במפקח, ללא תלות בגילם או יכולותיהם. סלק מהמקום את כל האובייקטים שעלולים להפריע לקופץ מסביבת הטרמפולינה. כשזו אינה בשימוש, הקפד לאבטח את הטרמפולינה באופן שהשימוש בה ללא פיקוח יימנע.

# הדרכה ותרגול בטרמפולינה

## מיומנויות יסוד

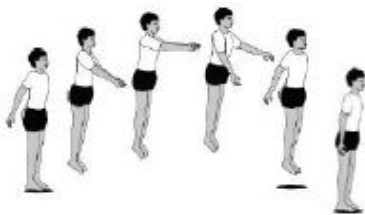
### קפיצות

הנושא החשוב ביותר בהתייחס לקפיצות הינו כי אלו חייבות להתבצע תוך שליטה, במרכז יריעת הנתירה. הקפיצה הבסיסית חייבת תמיד להיות נמוכה. אין לאפשר ביצוע של קפיצות גבוהות, פזיזות.

### עצירת הקפיצות

טכניקה זו מאפשרת לקופץ להשיג שליטה תוך עצירה מהירה. העצירה מושגת תוך שמירת הרגליים במגע עם יריעת הנתירה, וספיגת ההחזר של הטרמפולינה באמצעות הברכיים והמותן. זו אמורה להיות המיומנות הראשונה שתילמד, ויש לבצעה מתי שתחוש באובדן שיווי משקל, או בעקבות נחיתה שלא במרכז היריעה.

- עמוד במרכז היריעה כאשר רגליך מפוסקות ברוחב מותניך.
- בצע שלוש קפיצות קלות, לגובה נמוך ותוך שליטה בקפיצות.
- כדי לשמור על שיווי משקלך, מקד את עיניך לעבר היקף הטרמפולינה תוך כדי קפיצות.
- הפסק את הקפיצות תוך כפיפת ברכיך ובמותניים, כאשר רגליך במגע עם היריעה.



### תנועת הזרועות

תנועת הזרועות חשובה ביותר להשגת שליטה נאותה והרמה. בכל עת תוך התרוממות, גם זרועותיך עולות. הן עולות לזווית קבועה, לערך עד גובה הכתפיים ולרוחב הכתפיים. יש להשאירם במצב זה עד שתתחיל לרדת. עליהם להישאר במצב מאוזן זה עד שתתחיל לרדת, ואז הם יסתובבו כלפי מטה ואל קצת מאחורי מותניך, ויהיו מוכנים לעלות תוך התרוממות בקפיצה הבאה.



### שינוי קפיצה

האיור משמאל מתאר שלוש תנוחות: קיפול, פייק, ופייק מפוסק, בהתאמה יש לבצע תנוחות אלו בראש הקפיצה, לפני החזרה למצב נחיתה רגיל, על רגליך. תרגל את התנוחות הפשוטות הללו, והתרכז בהשגת תנוחה מושלמת. ודא כי אצבעות רגליך מופנות לפנים וכי אצבעותיך ישרות. אלו הן ואריאציות פשוטות של הקפיצה הבסיסית והן חשובות להשגת ניסיון לגבי תנועות מתואמות.

### 1. קפיצה בסיסית



- עמוד ישר על הטרמפולינה.
- השג מעט תנע בערת זרועותיך וקפוץ בו-זמנית.
- החזק את רגליך צמודות באוויר והפנה את אצבעות רגליך כלפי מטה.
- לשמירה על איזון מקד את עיניך לעבר היקף הטרמפולינה תוך קפיצות.
- פסק את רגליך לרוחב הכתפיים בשעת הנחיתה.
- כשתרצה לעצור, כופף את ברכיך ובנקודת הירכיים כאשר רגליך יגעו בטרמפולינה.

### 2. קפיצת ברכיים



- התחל עם קפיצה בסיסית, תוך שמירה על גובה נמוך.
- נחת על ברכיך, כאשר גבך ישר.
- בערת זרועותיך, שמור על שיווי משקל.
- בעזרת זרועותיך אסוף קצת תנע, כדי לחזור למצב עמידה.

### 3. קפיצת ידיים וברכיים



- התחל עם קפיצה בסיסית, תוך שמירה על גובה נמוך.
- נחת על ידיך ועל ברכיך. הקפד לשים את משקלך על ידיך ועל ברכיך.
- אל תשב על עקביך.
- תוך הישארות בתנוחה זו, נסה לקפוץ. הימנע מנדנוד בין ידיך לעקביך.
- פתח נחיתה שווה על כל ארבעת הנקודות.
- הסתכל אל קצת לפני ידיך בשעת נחיתה. דחוף כדי לעמוד שוב על רגליך.

### 4. קפיצת ישיבה



- התחל עם קפיצה בסיסית, תוך שמירה על גובה נמוך.
- נחת על ישבנך, כשגבך זקוף.
- החזק את ידיך ליד מותניך. הימנע מנעילת המרפקים.
- דחוף את עצמך בערת ידיך, שוב למצב עמידה.

### 5. קפיצת קדמית



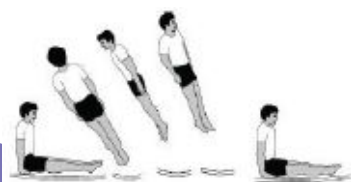
- ראשית, בצע קפיצה בסיסית.
- אחרי הנחיתה דחוף את עצמך קדימה בעזרת ידיך, תוך שליחת ידיך קדימה.
- אפשר לעצמך ליפול קדימה ונחת כמתואר באיור, כאשר ידיך מוצלבות מתחת לראשך.
- השתמש בזרועותיך ובתנע שלך כדי לחזור למצב עמידה.
- הערה: בצע קפיצה זו רק אם יש די מקום על הטרמפולינה.

### 6. קפיצת 180°



- זו קפיצה קשה בו נדרשת שליטה טובה בתנוחת הגוף.
- ראשית, בצע קפיצה קדמית מושלמת.
- אחרי הנחיתה, בעזרת ירך השמאלית או הימנית בצע גלגול של 180°.
- שמור על גב ישר.
- אחרי הנחיתה קפוץ חזרה למצב עמידה.
- הערה: בצע קפיצה זו רק אם יש די מקום על הטרמפולינה.

### 7. קפיצת סיבוב מלא



- התחל בקפיצת ישיבה.
- תוך קפיצה כלפי מעלה, סובב את כתפך לכיוון הסיבוב.
- תוך סיבוב, הצמד את ידיך לצדדים ושמור על גופך במצב זקוף.
- עם השלמת הסיבוב, סיים במצב נפילת ישיבה.

## בדיקה

בדוק את הטרמפולינה ואת הסוגר לפני כל שימוש, לאיתור חלקים שחוקים, פגומים או חסרים, תוך שימוש ברשימת התיוג המובאת בספר הוראות זה. במקרה של נזק, דאג לתיקן מידי של הנזק על ידי טכנאי מורשה.

אנא היה מודע ל:

- ◀ נקבים, חורים או קרעים ביריעת הנתירה של הטרמפולינה.
- ◀ שקיעה ביריעת הנתירה.
- ◀ תפרים משוחררים או בלאי כל שהוא ביריעת הנתירה.
- ◀ חלקי מסגרת מכופפים או שבורים, כגון ברגלי המתקן.
- ◀ קפיצים שבורים, חסרים או פגומים.
- ◀ רפידת מסגרת פגומה, חסרה או שאינה מחוברת כראוי.
- ◀ בליטות מכל סוג שהוא (במיוחד חדות) במסגרת, בקפיצים או ביריעת הנתירה.

## ניקוי

- נקה את רשת הסוגר בעזרת מברשת או בד לח, להסרת לכלוך או אבק.
- הסר לכלוך ואבק בעזרת בד רך שהורטב במקצת.
- לניקוי רפידת המסגרת, אין להשתמש בחומרי ניקוי אגרסיביים או בחומרי ניקוי המכילים חומרים כימיים.

## אחסון

במקרה שח אחסון לפרקי זמן ממושכים של אי-שימוש, פרק את רשת הסוגר ואת הטרמפולינה. אחסן את אלה במקום נקי ויבש.



